Um die Hecke gedacht

RATGEBER Warum lebendige Begrenzungen unsere Gärten besser machen

IM NORDWESTEN/GPP/BGL – Wo früher Hecken aus Hainbuche, Liguster oder einer Mischung verschiedener Wildgehölze Struktur und Schutz boten, dominieren heute bei vielen Neubauten starre Grenzlinien. Die Gärten liegen hinter Zäunen, Mauern oder Kunststoffelementen – oft blickdicht, funktional und vermeintlich pflegeleicht, aber ohne Leben. Das muss nicht sein, erläutert Uschi App vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL): „Wer seinen Garten mit einer lebendigen Hecke begrenzt, entscheidet sich bewusst für Klima- und Artenschutz direkt vor der eigenen Haustür. Hecken kühlen, schützen und beleben – sie sind ein kleines Stück Natur im Alltag und schaffen wertvolle Lebensräume im direkten Lebensumfeld."



Pflanzen sorgen für ein angenehmeres Mikroklima, sie spenden Verdunstungskühle und tragen so zur Hitzeminderung bei. BILD: BGL

Gute Gründe für die lebendige Grenze

In Abwandlung eines bekannten Loriot-Zitats lässt sich sagen: Ein Garten ohne Hecke ist möglich, aber nicht sinnvoll! Das Verhältnis von Garten und Hecke ist nicht zufällig bereits sprach- und kulturhistorisch begründet: So geht das Wort „Garten" auf das althochdeutsche „gart/garte" zurück, das „umzäuntes, umfriedetes Gelände" bedeutet und wiederum mit „Gerte" (geflochtene Rute) verwandt ist.

Uschi App: „Wenn man sich die konkreten Vorteile von Hecken vor Augen führt, wird klar, warum wir die lebendige ‚Umzäunung' empfehlen anstatt künstliche Zaunelemente, insbesondere Plastikfolien. Pflanzen sorgen für ein angenehmeres Mikroklima, sie spenden Verdunstungskühle und tragen so zur Hitzeminderung bei, sie schützen den Boden vor Erosion, erhöhen die Sicherheit, indem sie Zugänge lenken, und schaffen wirksamen Sichtschutz für private Rückzugsräume." Gerade der Wunsch nach Intimsphäre ohne Einblicke von Nachbarinnen, Nachbarn oder Passantinnen und Passanten ist bis heute ein zentrales Motiv für die Pflanzung von Hecken rund um den Garten. „Diesen Zweck können zwar auch Plastikvarianten erfüllen, eine Hecke macht Grenzen aber weicher – räumlich und emotional", so Thomas Banzhaf vom BGL. „Sie schafft Abstand, ohne abzuschotten, und bietet mit ihrem beruhigenden Grün einen Anblick, der uns Menschen guttut – wissenschaftlich bewiesen!"

Viele Vogelarten finden in Hecken Schutz und Nahrung. Sie vernetzen unterschiedliche Bereiche im Siedlungsraum und wirken wie grüne Korridore für die Tierwelt. Auch gestalterisch sind Hecken unverzichtbar. Sie strukturieren Grundstücke, gliedern Gartenräume und setzen klare, aber lebendige Linien. Ob als heimische Mischhecke, immergrüner Rahmen oder blühende Bienenweide: Hecken sind ästhetisch wirksame Zeichen gewachsener Gartenkultur.

Pflanzenkompetenz als Markenzeichen

Der BGL ruft Gartenbesitzende, Kommunen und Wohnungsunternehmen dazu auf, bei Neuplanungen und Umgestaltungen konsequent auf lebendige Hecken, statt auf tote Abgrenzungen zu setzen – und positioniert sich damit klar für mehr Grün, mehr Artenvielfalt und eine nachhaltige Gartenkultur. Damit setzen die Profis für Garten und Landschaft ein deutliches Signal für Umweltorientierung und eine zukunftsfähige grüne Infrastruktur – im öffentlichen Raum ebenso wie im Privatgarten. „Jede gepflanzte Hecke ist ein Baustein für mehr Grün, mehr Kühlung und mehr Artenvielfalt in unseren Siedlungen", so Thomas Banzhaf. „Unsere Betriebe planen, pflanzen und pflegen standortgerechte Hecken und verbinden Funktionalität mit gestalterischer Qualität.

In Deutschland fallen pro Jahr rund sechs Millionen Tonnen Plastikmüll an. Allein das ist schon Grund genug, eine lebendige Hecke als Sichtschutz zu pflanzen, anstatt sich mit Plastik zu umgeben, das nach wenigen Jahren im Müll landet."

Die Fachbetriebe des Garten- und Landschaftsbaus beraten bei der Auswahl geeigneter Arten, entwickeln individuelle Lösungen für unterschiedliche Grundstückssituationen und sorgen für eine fachgerechte Ausführung. Um zu wissen, welche Pflanzen zum Standort, aber auch zum Haus und zu den Erwartungen und Wünschen der Bewohnenden passen, ist Pflanzenkompetenz gefragt. Im Beratungsgespräch lässt sich auch der Pflegeaufwand sehr genau abschätzen und entsprechend der eigenen Zeit eine konkrete Wahl treffen – oder der Schnitt von Anfang an in professionelle Hände geben. Auch hinsichtlich der immer kleiner werdenden Grundstücke haben die Profis für Garten und Landschaft originelle Ideen: Eine Lösung kann darin bestehen, dass sich die Nachbarinnen und Nachbarn mit Beratung durch einen Fachbetrieb auf eine gemeinsame Hecke verständigen, die genau auf der Grenze gepflanzt wird. Das spart Kosten, verbraucht weniger Platz und hat für beide Seiten nur Vorteile.



Auch gestalterisch sind Hecken unverzichtbar. Sie strukturieren Grundstücke, gliedern Gartenräume und setzen klare, aber lebendige Linien. BILD: BGL

Faszinierende Fakten der Neurobiologie

5,8 Mio. km Nerven im Körper: Schon einer reicht für höllische Schmerzen

Das Nr. 1* Arzneimittel bei Nervenschmerzen kann helfen

5,8 Millionen Kilometer – so lang sind alle Nervenfasern eines Menschen aneinandergelegt. Eine Strecke, die für 145 Erdumrundungen reicht. Doch der kleinste Defekt kann zu größten Schmerzen führen.



Ob bewusst oder unbewusst – Nerven steuern alles, was in unserem Körper passiert. Vor allem jeden Schmerzimpuls! Millionen Deutsche kennen ziehende Schmerzen im größten Nerv, dem Ischias. Aber auch hinter brennenden Waden, tauben Fußsohlen oder Kribbeln können geschädigte Nerven stecken.

Wie ein dichtes Netz ziehen sich Nervenzellen und ihre langen Ausläufer, die Nervenfasern, durch den Körper. Ein Netzwerk, das ununterbrochen arbeitet, bis es gestört wird.

Eingeklemmt, gereizt, gequetscht

Ein eingeklemmter Nerv in der Halswirbelsäule – schon schießt ein brennender Schmerz vom Nacken bis in den Arm. Ein Bandscheibenvorfall im Lendenbereich – jede Bewegung wird zur Qual. Für viele Betroffene die Hölle auf Erden: Fibromyalgie – rätselhafte, muskelkaterartige Schmerzen am ganzen Körper. Auch hier spielen die Nerven eine zentrale Rolle.

So unterschiedlich diese Beschwerden wirken – oft steckt die gleiche Ursache dahinter: **gereizte oder geschädigte Nerven.**

Was viele nicht wissen: **Bei Nervenschmerzen helfen viele Schmerzmittel kaum.** Der Grund: Sie wirken nur bei Gelenk- oder Muskelschmerzen.

Restaxil: Gezielte Behandlung von Nervenschmerzen

Nervenexperten haben einen speziellen 5-fach-Wirkkomplex aus natürlichen Arzneipflanzen entwickelt, der verschiedene Arten von Nervenschmerzen ins Visier nimmt: **Restaxil Tropfen**. Das rezeptfreie Arzneimittel ist zur gezielten Behandlung von Nervenschmerzen zugelassen und mittlerweile die **Nr. 1* in deutschen Apotheken**. Restaxil ist individuell dosierbar und gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de



*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing